

**Kreativ und sportlich unterwegs ,
aber auch Stressabbau für die ganze Familie!**

Boxsackersatz: selbst angefertigte **Boxbirne** oder **Boxpolster**

Dazu benötigt man:

Box Hülle: einen alten Turnbeutel- oder Leinentasche



Box-Fülle : alte Stoffetzen(Pullover, Tücher, Westen, u.v.m.)
oder einen alten Ball

Hängevorrichtung, Seil oder stärkere Eisen-Kette

Die **Fülle** wird in die **Hülle** gestopft, danach (ganz fest) mit einem starken Spagat Faden abbinden. Danach kannst du ein lustiges und auf der anderen Seite ein trauriges Gesicht darauf malen.

Der **Box- Polster oder die Birne** kann nun x-beliebig an einem Baum, Garagentor, Türstock usw. eingehackt werden.

So fühlst du dich vielleicht danach!



VORHER!



NACHHER!

Viel Spaß beim Boxen oder Stressabbau
wünscht Euch Zotter Brigitte

